

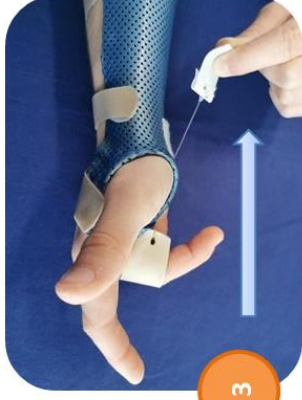
MISE EN PLACE DE L'ORTHESE



Enfiler l'orthèse et serrer les scratchs.



Placer l'anneau autour du doigt concerné.



Tirer le velcro vers vous, pour plier le doigt. Fixer le scratch.

Pour retirer l'orthèse, commencer par retirer le scratch relié à l'anneau, puis retirer l'anneau autour du doigt. Vous pouvez enfin retirer les scratchs de maintien de l'orthèse.

SOS
main

Brochure rédigée par P. Leblanc, M. Schwebel, T. Michel (Ergothérapeutes) approuvée par A. Bodin, et Dr Schultz (2020)

Appareillage et rééducation

(Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h)

> 03 68 76 48 14

Urgences de la main

(24 heures sur 24 et 7 jours sur 7)

Entrée par les urgences enfants ou adultes

> 03 68 76 52 18

Hôpital de Hautepierre
Service SOS Main
Pôle Appareil Locomoteur
Niveau 2 – Suivre Lettre E
Avenue Molière
67 200 STRASBOURG

Les Hôpitaux
Universitaires
de STRASBOURG

**ORTHESE DE
FLEXION**

> **Consignes d'installation et de
port de votre orthèse**

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Votre doigt n'arrive plus à plier complètement et cela vous gêne pour réaliser les activités du quotidien.

TRAITEMENT

L'orthèse en tissu élastique a pour objectif **d'assouplir l'articulation** et de **récupérer au mieux la flexion** du doigt.

La durée du traitement est variable selon l'évolution.

N'hésitez pas à en parler avec votre chirurgien ou un membre de l'équipe de rééducation lors de votre prochain rendez-vous de contrôle.

Je porte l'orthèse

4 fois par jour
pendant **30** minutes



30 min

OU

6 fois par jour
pendant **20** minutes



20 min

Soit au total **2 heures** par jour !

Une tension faible sur une longue durée (entre 20 et 30 minutes) est préférable à une tension forte sur une courte durée !

CONSIGNES

À faire

- › **UTILISER MON DOIGT** ma main dans toutes les activités de la vie quotidienne en limitant les gestes nécessitant de la force.
- › **COUPER MON ONGLE** le temps du traitement.
- › **ENROULER MON DOIGT** autour d'un cylindre de plus en plus petit : un manche, puis un gros feutre, un petit crayon, etc.



À ne pas faire

- › **NE PAS PORTER** l'orthèse plus de 30 minutes, car cela altère ma circulation sanguine.
- › **NE PAS DORMIR** avec l'orthèse.
- › **NE PAS CONDUIRE** avec l'orthèse.
- › **NE PAS EXCLURE** le doigt dans les activités

